

Юля Рэй

# ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ КНИГА СМУЗИ

*30 вкусных рецептов, чтобы выдохнуть в ЗОЖ*

Фото: Елена Бутко,  
Александр Усанов

ХЛЕБ\*СОЛЬ®

Москва 2019



Я ПОСВЯЩАЮ ЭТУ КНИГУ, БЛОГ, СВОИ АВТОРСКИЕ  
КОЛОНКИ ВСЕМ ТЕМ, КТО, КАК И Я, ХОЧЕТ БЫТЬ  
ЗДОРОВЫМ, КРАСИВЫМ, СОЗДАВАТЬ ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ  
ЛУЧШИЙ МИР ВОКРУГ СЕБЯ, ГДЕ ТАКОЕ ПОНЯТИЕ, КАК  
БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЭКОЛОГИИ, ПРИНЦИПЫ  
ЭТИЧНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ОТВЕТСТВЕННОГО  
ПОТРЕБЛЕНИЯ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ. МОЯ КНИГА СОЗДАНА  
ДЛЯ ВСЕХ ТЕХ, КТО ВОСПРИНИМАЕТ КАЖДЫЙ СВОЙ ДЕНЬ  
КАК ПРАЗДНИК, ДАРИТ СВОИ ЗНАНИЯ ДРУГИМ, ДЕЛИТСЯ  
ДОБРОТОЙ И ЛЮБОВЬЮ!

*Я бесконечно люблю свою семью и не устаю  
говорить ей за все спасибо!*

# СОДЕРЖАНИЕ

## ОТ АВТОРА **6**

*Что-то очень личное и честное про жизненный путь и мечту...*

## О КНИГЕ **8**

*Здоровый и этичный образ жизни – главный тренд современности*

## ЗАЧЕМ НАМ ЗОЖ **10**

*Полезные привычки, которые приносят удовольствие*

## ВСЁ О СМУЗИ **15**

### СМУЗИ-ИСТОРИЯ

*От серферов до инстаграм-популярности*

## СМУЗИ-ПОЛЬЗА **16**

*10 аргументов ЗА целительные нектары*

## СМУЗИ-ПРОДУКТЫ **20**

*О качестве продуктов, рынках и значках bio, organic*

## СМУЗИ-ПОДАЧА **24**

*Нужные гаджеты и удобная посуда*

## СМУЗИ-СОВЕТЫ **28**

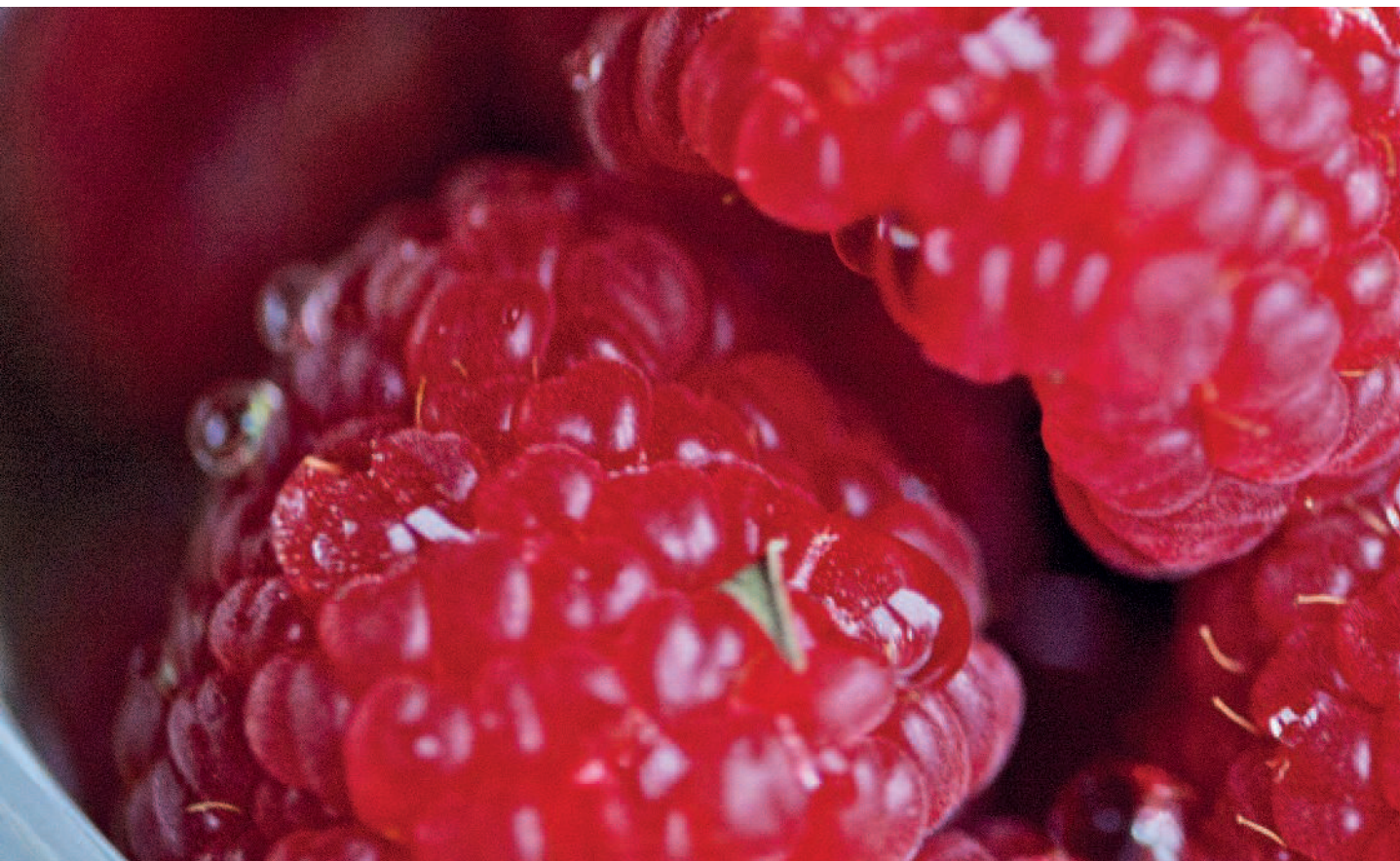
*Растительное молоко, суперфуды и полезные подсластители*

## СМУЗИ-ЭКСПЕРИМЕНТ **33**

*О моем 30-дневном опыте выпивать смузи вместо утреннего кофе*

## СМУЗИ И ДЕТИ **36**

*Как увлечь их здоровым образом жизни, фруктами, овощами и зеленью*



## 30 ЗАПОМИНАЮЩИХСЯ РЕЦЕПТОВ СМУЗИ

*Тут точно есть ваши любимые вкусы!*

- Зеленый сад **42**
- Имбирный агакат **44**
- Детокс-гуру **47**
- Зелень на миндальном, пожалуйста! **48**
- Аскорбиновый коктейль **51**
- Лето яркое в бутылке **52**
- Смузи с розовой гвоздикой **55**
- Экзотические ноты **56**
- Мятный ананас **59**
- Тыквенный пломбир **60**
- Классика в смузи-мире **62**
- Смузи Мира **65**
- Цветотерапевтический **66**
- Любая ягода **69**
- Взбитые клубничные сливки **70**
- Лен да малина **73**
- Абрикосовое какао **74**
- Смузи «пирожок» **77**
- Фаворитка земляничная **78**
- Я-йогурт **83**
- Знакомьтесь, овсянка! **84**
- Теплое мороженое с чиа **87**
- Правильный облепиховый мусс **88**
- Зимнее настроение **91**
- Тот самый шоколад **92**
- Загадка «Лимонад» **97**
- Инстакотейль **100**
- Вкус годжи **103**
- Свекольный рассвет **104**
- Фреш папайя-апельсин **109**





## ЗАЧЕМ НАМ ЗОЖ

Каждый человек имеет свои причины обратиться к здоровому, этичному образу жизни и питанию. Кому-то повезло, и такой подход – часть семейных традиций. В моем случае алгоритм был такой: нездоровый образ жизни, судьбоносные испытания типа автомобильной аварии и ее последствий, недовольство внешним видом и здоровьем, желание найти выход, поиски, новые знания, как результат – интересный путь.

Сегодня я не только с легкостью придерживаюсь здорового вегетарианского питания без химикатов, сахара, красителей и не существующих в природе продуктов, но меня увлекают темы этичной моды и красоты, разумного потребления, улучшения экологии и просвещение других людей в вопросах осознанности выбора.

Я хочу сказать, что не только органическая петрушка, которая попадет в мой желудок, является для меня здоровым образом жизни, но и этичные принципы жизни, которые я передаю своему ребенку и своим читателям. Это действия, основанные на любви. В моей семье мы не едим тех, кого любим, выбирая вегетарианскую систему питания. Я стараюсь приобретать товары для дома, одежду, обувь, которые созданы без ущерба для экологии и животных. Все чаще отказываюсь от спонтанных покупок ненужных вещей, выбирая многоразовое использование, долговечность и принципы честной торговли (меня расстраивает, например, что в Бангладеш дети работают за копейки, чтобы мы могли купить десятую по счету ненужную футболку).

И здорово, что каждое наше действие сегодня, в эпоху молниеносного распространения информации, – это политическое заявление, которое может повлечь за собой действия других людей. Вы представляете, насколько сильно каждый из нас может воздействовать на ситуацию в мире и улучшать ее? Даже надевая вещь из коллекции этичного бренда, работающего с органической тканью, не загрязняющего окружающую среду, не использующего продукты животного происхождения, человек способен влиять на мнение своего окружения, которое с появлением социальных сетей стало просто огромным.

Купили машину с электродвигателем – ваше заявление, занялись спортом – ваше заявление, придерживаетесь вегетарианской системы питания – ваше заявление. И это здорово, у нас неограниченные возможности создать что-то великое для нашего мира, людей, которые в нем живут, оставить значимый след и действительно передать свою любовь будущим поколениям.

Вот и смысл, вот и цель, вот и наша жизнь!